


れもんちゃん 週間献立表 れもんちゃん



ひづけ 日付	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)
あ 朝	ショク 食パン りんごジャム チリコンカン スパゲッティサラダ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ チュウカイタ 青梗菜の中華炒め オクラ ナットウ 味噌汁 (白菜) カッパ漬け ギョウニユウ 牛乳	マメ お豆のあんバターパン ウィンナーのソテー バイクドポテト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ちくわの煮物 シュンギク 春菊とえのきの胡麻和え 味噌汁 (里芋) 一食のり佃煮 牛乳	コッペパン イチゴジャム カリフラワーの クリーム煮 玉子サラダ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ 金平ごぼう 味噌汁 (オクラ) タカナツ 高菜漬け ギョウニユウ 牛乳	クリームパン ヘルシーサラダ くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳
ひ 昼	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉のテンメンジャン 炒め キリボシダイコン カンコクアワ 切干大根の韓国風サラダ 味噌汁 (チンゲン菜) プチロールケーキ	ベイハン 米飯 シロミ サカナ コヤ 白身魚のパン粉焼き ツケ ほうれん草と コーンのソテー ハルサメ ゴマ 春雨の胡麻サラダ きくらげの中華スープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ ワフウ 付) 和風パスタ もやしと竹輪の和え物 味噌汁 (キャベツ) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 ハンバーグ (テリヤキソース) 付) スナップエンドウ のソテー 付) 人参グラッセ グリーンサラダ チーズオニオンスープ	ミツ葉と桜エビのご飯 肉そば 白菜とツナの コールスローサラダ プリン 	チュウカドン 中華丼 キャベツとツナの 甘酢和え アカダシ 赤出汁 (なめこ) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 カニクリームコロッケ 付) 千切り野菜 ビーフンとツナの 炒め物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜)
ゆ 夕	さけ 鮭チャーハン エビ 海老のフリッター (マヨソース) コーンスープ くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 ニク 肉じゃが れんこんのそぼろ煮 コマツナ 小松菜のからし和え そうめん汁 (冷)	ベイハン 米飯 オムレツ (ホワイトソース) 付) フロッコリー ナス 茄子としらすの さっぱり和え アスパラのスープ しば漬け	ベイハン 米飯 サワラ ユズ 鱈の柚子こしょう焼き 付) タケノコのソテー タモトウフ 玉子豆腐のめかぶソース グダクサン ミンシル 真沢山味噌汁 ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉のキムチ炒め ダイコン シオ 大根の塩こんぶ アオ 青じそ和え ス 清まし汁 (まいたけ) くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐しんじょうの やさいあんかけ サトイモ 里芋のサラダ 味噌汁 (大根) ごま昆布	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ 鯖の葱胡麻しょう油焼き 付) インゲンと しめじのソテー ナス 茄子とピーマンの 甘辛炒め 味噌汁 (わかめ) つぼ漬け
せい 成分	I補給 - 1891 kcal たんぱくしつ 蛋白質 1.6 g ししつ 脂質 60.2 g えんぶん 塩分 7.1 g	I補給 - 1784 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.1 g ししつ 脂質 43.7 g えんぶん 塩分 9.5 g	I補給 - 1896 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.1 g ししつ 脂質 61.3 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補給 - 1791 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.9 g ししつ 脂質 48.0 g えんぶん 塩分 9.4 g	I補給 - 1873 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.3 g ししつ 脂質 49.1 g えんぶん 塩分 6.7 g	I補給 - 1711 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.2 g ししつ 脂質 41.4 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補給 - 1815 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.9 g ししつ 脂質 58.4 g えんぶん 塩分 8.3 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。